



Être aidant d'un proche âgé dépendant

GUIDE PRATIQUE

Sommaire



Partie 1

Se reconnaître comme proche aidant **5**



Partie 2

Se préserver pour mieux aider **19**



Partie 3

S'informer et se former **35**



Partie 4

Envisager l'avenir avec un proche âgé **47**



Retraite Plus - Service gratuit de conseil et d'orientation en maison de retraite

Numéro Vert : 0 805 69 66 31

Fax : 01 80 40 00 29

Site : www.retraiteplus.fr

Email : secretariat@retraiteplus.fr

Édito

On dénombre aujourd'hui près de 11 millions d'aidants, dont plus de 4 s'occupant de proches âgés dépendants. Un rôle irremplaçable qui cumule une charge de travail physique, morale et financière considérable et pourtant souvent totalement bénévole... Leur fonction? Garantir, à titre non professionnel, une assistance à la vie quotidienne, un soutien matériel et moral.

Actions, mobilisations, conférences, conseils et demandes de financement pour des structures de répit... La voix des aidants familiaux auprès de personnes âgées commence seulement à se faire entendre. Toutefois, selon l'enquête Handicap-Santé menée par la DREES en 2008, 20% des aidants ressentent une charge importante et en souffrent et cette proportion est encore plus forte pour les « aidants lourds », qui consacrent beaucoup de leur temps à leur proche âgé. Aujourd'hui, la santé des aidants inquiète les pouvoirs publics! Plusieurs initiatives ont donc déjà vu le jour en ce sens : bilans et évaluation de la situation physique et psychologique de l'aidant, mise en

relation avec des associations d'aide à domicile permettant de prendre un peu de répit... Il est toutefois primordial qu'une diffusion plus large à propos des droits des aidants soit mise en place afin que tous les dispositifs de soutien les concernant puissent être déployés de manière efficace.


Depuis plus de dix ans maintenant, Retraite Plus, organisme gratuit d'orientation en maison de retraite, soutient ces aidants en trouvant des structures d'accueil temporaires ou permanentes pour leurs proches. Nos conseillers orientent leur recherche selon différents critères : préférences géographiques, degré de dépendance ou pathologie de la personne âgée, ainsi que le budget disponible.

Avec ce guide qui leur est adressé, Retraite Plus entend apporter encore plus de soutien aux aidants en leur offrant une information claire concernant les organismes d'aide, les aides financières possibles ainsi que de nombreux conseils pratiques.

Nous vous souhaitons une bonne et utile lecture,

L'équipe Retraite Plus





Se reconnaître comme proche aidant

ÊTRE UN PROCHE AIDANT

LES OBLIGATIONS DE LA FAMILLE

AIDER UN PROCHE EN RESTANT ACTIF

ÊTRE RÉMUNÉRÉ POUR L'AIDE APPORTÉE

HÉBERGER UN PROCHE CHEZ SOI



Être un proche aidant

Est qualifiée d'aidant proche une personne qui vient en aide, à titre non professionnel, à une personne dépendante ou handicapée de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne.

ÊTRE UN PROCHE AIDANT

Un proche aidant d'aîné est une personne qui fournit, le plus souvent sans rémunération, des soins et du soutien régulier à domicile à une personne âgée ayant une incapacité significative ou persistante.

L'activité d'aidant se déroule généralement au domicile du proche aidé mais peut également se dérouler au domicile de l'aidant si celui-ci accueille l'aidé. Cette aide peut être soit régulière soit

permanente et comprend plusieurs aspects : les soins, l'accompagnement à la vie sociale, les démarches administratives, la coordination, la vigilance, le soutien psychologique et les activités domestiques.

SE RECONNAÎTRE COMME UN «AIDANT»

Une des étapes importantes est de se reconnaître comme aidant. En effet, ce n'est qu'en ayant réalisé sa situation que celui-ci pourra se donner les moyens et les outils destinés à l'aider à poursuivre son rôle de proche aidant sans nuire à sa qualité de vie.

Si l'aidant veut tenir la route à long terme, il est indispensable qu'il prenne soin de lui-même et surtout qu'il se fasse aider afin d'éviter l'isolement et l'épuisement.

QUI SONT CES AIDANTS NATURELS ?

Il s'agit souvent de femmes, âgées de 50 à 64 ans confrontées à la perte progressive d'autonomie de leur père ou de leur mère, parfois de manière brutale avec la survenue d'une maladie.

Désormais, ces aidants naturels tentent malgré tout de maintenir leur proche à domicile le plus longtemps possible. Ce sont eux qui effectuent la toilette, les courses, les repas...

Dans leur grande majorité, les aidants ont une approche « naturelle » de l'aide. L'aide apportée à un proche constitue une évidence pour plus de trois quarts des aidants. Néanmoins, il leur est souvent difficile de comprendre l'évolution de la maladie de leur proche ainsi que les conséquences sur leur relation avec celui-ci.

Si vous débutez dans votre rôle d'aidant, n'hésitez pas à participer à des groupes d'information et de soutien pour profiter des expériences vécues et bénéficier de conseils pratiques (voir p42). Partager vos appréhensions et vos difficultés vous permettra d'éviter les nombreux écueils du début.

Profil des aidants

 **30%**
vivent avec celui qu'ils aident

 **68%**
ont une activité professionnelle

 **53%**
des aidants sont des femmes

 **39%**
d'entre eux se sentent isolés



Les obligations de la famille

Si pour beaucoup le devoir d'assistance coule de source, pour d'autres l'acte de venir en aide à un parent vulnérable est loin d'être naturel. Aussi, le législateur a donné un cadre de loi à l'obligation alimentaire afin de protéger les personnes les plus démunies.

UN DEVOIR ENVERS NOS AÎNÉS

Si l'aidant proche donne de son temps et de son énergie, il peut être également sollicité financièrement pour aider à régler les frais d'hébergement de son proche parent en maison de retraite ou chez des accueillants familiaux, si celui-ci ne dispose pas des ressources nécessaires.

Le conseil départemental s'adresse aux obligés alimentaires et étudie leur situation financière afin de déterminer le montant de leur participation. L'aide sociale à l'hébergement (ASH) réglera la différence entre le montant de la facture et la contribution du résident ou de ses obligés alimentaires.



QUI EST CONCERNÉ ?

Selon l'article 205 du code civil, ont l'obligation morale d'assister financièrement leur parent âgé démuné :

- Les fils et filles
- Les petits-enfants majeurs et solvables (dans les faits, les conseils des départements évitent de les solliciter voire s'en abstiennent).
- Les gendres et belles-filles, sauf en cas de divorce ou de décès de la personne qui créait l'alliance.

L'obligation alimentaire est réciproque entre les ascendants et les descendants. Ainsi, un enfant envers lequel le parent aurait gravement manqué à ses devoirs est déchargé de l'obligation alimentaire.

À savoir : *L'obligation alimentaire peut également s'appliquer à un enfant adopté.*



À noter

L'obligation alimentaire ne s'applique pas pour effectuer le règlement d'une aide ménagère ou celui des repas.

Aider un proche en restant actif

En France, près de 9 millions de personnes (conjoint, membres de la famille, amis...) soutiennent et accompagnent au quotidien un proche en perte d'autonomie ou souffrant de handicap. C'est pour aider ceux d'entre eux qui sont salariés que le congé de proche aidant a été voté.

LE CONGÉ DU PROCHE AIDANT

Ce congé s'adresse à tout salarié désirant accompagner en fin de vie un parent, un conjoint ou une personne partageant son domicile.

Il s'agit d'une des mesures promulguées dans le cadre de la loi ASV (loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement). Cette mesure a pris effet dès le 1er janvier 2017. À partir de cette date, les aidants salariés peuvent bénéficier du congé de proche aidant. Ce nouveau type de congé s'adresse également aux aidants n'ayant pas de lien de parenté avec leur aidé ainsi qu'aux aidants de personnes accueillies en établissement ou autre.

Ce congé, sans solde, d'une durée de trois mois, renouvelable une fois, a pour but d'aider ces salariés à obtenir "une meilleure articulation entre la vie professionnelle et la vie personnelle et familiale", selon les termes du décret d'application. Une mesure qui arrive à point nommé puisqu'un récent sondage sur les aidants en activité professionnelle, réalisé par le site "la maison des aidants", a rapporté que 72% d'entre eux réclamaient un aménagement de leur temps de travail.

QUELLES SONT LES DÉMARCHES ?

Pour pouvoir bénéficier de ce congé, le demandeur doit effectuer les démarches suivantes :

- Réclamer un certificat médical au médecin traitant de son proche, confirmant la gravité de son état de santé et donc la nécessité de ce congé.
- Informer son employeur, au moins un mois avant le début du congé de proche aidant (au lieu de deux mois auparavant).
- Prévenir l'employeur de la date prévisible de son retour (préavis de 3 jours).

En chiffres

6,5 h 
sont dédiées en
moyenne chaque
jour par l'aidant

79% 
ont du mal à
concilier leur
activité d'aidant
et leur vie active

70% 
disposent de très
peu ou d'aucun
temps libre



Ce congé prendra fin soit au bout de 3 mois révolus, soit dans les 3 jours suivant le décès de la personne assistée. Il peut également prendre fin avant la fin des trois mois si l'état de la personne assistée s'est amélioré.

À savoir : Après la fin du congé de solidarité familiale, l'employeur a l'obligation de réintégrer son employé à ses anciennes fonctions ou à un poste similaire. La durée de ce congé de solidarité familiale sera prise en compte lors du calcul des avantages liés à l'ancienneté.



Utile

Téléchargez un modèle de demande de congé sur le site : www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R46971

Être rémunéré pour l'aide apportée

Puisque de nombreux aidants d'un proche âgé en perte d'autonomie diminuent ou stoppent leur activité professionnelle pour pouvoir s'occuper de leur proche, il existe un dispositif leur permettant d'être rémunérés pour l'aide fournie.

DEVENIR AIDANT SALARIÉ

Devenir aidant salarié de son proche permet de valoriser financièrement l'aide apportée mais aussi de cotiser pour la retraite et de bénéficier d'une protection sociale.

Toutefois, avant de prendre cette décision, il faudra prendre en compte que le lien salarial ainsi créé pourrait avoir un impact négatif sur les relations entre l'aidant et l'aidé.

LES DÉMARCHES

Pour ce faire, l'aidant pourra être employé par son proche âgé en tant qu'aide à domicile. Toutefois, cela ne peut pas concerner le conjoint ou le concubin.

- Si la personne âgée n'est pas bénéficiaire de l'APA, elle peut employer librement un membre de sa famille en tant qu'aide à domicile.
- Si elle bénéficie de l'APA, elle peut utiliser cette allocation pour employer un membre de sa famille en tant qu'aide à domicile.
À savoir : Les bénéficiaires de l'APA devront justifier de l'utilisation conforme des sommes versées.

LES OBLIGATIONS DE L'EMPLOYEUR

La personne âgée devenue employeur est tenue de :

- Faire la déclaration d'embauche de son « aidant salarié » à l'Urssaf.
- Remplir les obligations prévues par le code du travail : contrat de travail, bulletins de paie...

Cette embauche permet à l'employeur de recevoir des réductions d'impôt égales à 50% des sommes engagées, sous conditions de plafonds.

Par souci de facilité des démarches, la personne âgée employeur peut recourir au dispositif CESU (chèque d'emploi service universel) pour la rémunération de l'aidant familial. Les calculs seront alors effectués par l'administration qui établira également les bulletins de paie.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site internet : www.cesu.urssaf.fr





Je suis enfin rassurée depuis
qu'un conseiller Retraite Plus a
trouvé pour ma maman
**une maison de retraite
qui prend en charge
sa perte d'autonomie.**



Rejoignez les milliers de familles qui ont fait confiance à Retraite Plus, leader français de l'orientation gratuite en maison de retraite. Il vous suffit de nous contacter via notre site internet ou en appelant un conseiller en gérontologie :

 **N°Vert 0 805 69 66 31**

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

www.retraiteplus.fr



Héberger un proche chez soi

Si votre proche ne peut plus rester seul chez lui et que vous avez choisi de l'héberger temporairement ou de manière permanente, sachez qu'il existe des aides dont vous pouvez bénéficier pour prendre soin de ce dernier.

HÉBERGEMENT TEMPORAIRE

Lorsqu'un proche perd de son autonomie, la solution la plus pratique est souvent de l'accueillir chez soi. Si vous optez pour cette solution, il faudra avant tout établir avec son médecin traitant un point détaillé sur la santé du parent à accueillir et de ses évolutions possibles, en tenant compte du fait que certaines maladies sont difficiles à gérer par la famille.

Bénéficiaire d'aides suite à un changement de domicile :

- Sachez qu'il existe différentes aides pouvant être allouées par les départements aux personnes hébergeant leur parent (voir p28) ou d'autres fournies par les caisses de retraite (voir p38).

- Si la personne aidée est bénéficiaire de l'APA (allocation personnalisée d'autonomie), elle pourra continuer à en profiter à votre domicile, comme prévu dans son plan d'aide.

Exemple : Germaine, 82 ans bénéficie de l'APA à domicile et le conseil départemental lui a accordé 5 heures d'intervention d'aide à domicile par semaine dans son plan d'aide. Cet été, Germaine partira sur la côte d'Azur chez sa fille et y restera quelques semaines. Elle pourra continuer à bénéficier des 5 heures d'aide à domicile prévues dans son plan d'aide chez sa fille, sous réserve de prévenir son conseil départemental.

À noter : *Si votre proche n'habite pas le même département que vous et que la durée de son hébergement dépasse les 3 mois, son dossier sera transféré à votre conseil départemental.*

HÉBERGEMENT PERMANENT

Un hébergement temporaire peut devenir permanent, notamment si l'état de santé de l'aidé s'est aggravé ou si sa situation financière ne lui permet pas d'intégrer une structure médicalisée.

Dans ce cas de figure, il est capital de respecter l'intimité de votre proche en mettant à sa disposition une chambre qu'il pourra s'approprier en y plaçant ses affaires personnelles.

Certains aménagements devront être prévus (installation de barres d'appui, suppression d'obstacles comme un tapis ou des fils électriques au sol). Il existe plusieurs aides qui permettent de financer l'installation

d'équipements conçus pour compenser la perte d'autonomie et faciliter la vie au quotidien.

Pour en savoir + sur ces aides, contactez l'agence nationale de l'habitat (ANAH) ou consultez le site www.service-public.fr.

LES AVANTAGES FISCAUX

Héberger un proche dépendant peut vous permettre de bénéficier des abattements fiscaux suivants :

- **Une majoration du nombre de parts pour l'impôt sur le revenu :** si votre proche est titulaire de la carte d'invalidité, vous pouvez le compter fiscalement à votre charge et ainsi bénéficier d'une part supplémentaire pour le calcul de l'impôt sur le revenu en ajoutant son revenu imposable au vôtre.
- **Une déduction du revenu imposable :** s'il s'agit d'un proche, qui n'est pas l'un de vos parents (père ou mère ou beaux-parents), reconnu dans le besoin et âgé de plus de 75 ans, le montant des avantages en nature peut être déduit de votre revenu imposable dans la limite d'un plafond de 3 407 €.
- **Une déduction au titre des pensions alimentaires :** si votre proche est un de vos parents et est dans le besoin, vous pouvez déduire la somme de 3 407 € correspondant à l'hébergement et à la nourriture au titre des pensions alimentaires. Dans ce cas de figure, votre proche ne pourra pas compter comme étant à votre charge.

(Source : pour-les-personnes-agees.gouv.fr)

Aperçu de la situation d'aide et de la répartition des tâches

Cet outil permet de dresser un portrait de la situation. Cochez au crayon quelle personne assume chacune des responsabilités mentionnées.

SANTÉ	Personne âgée	Aidant principal	Autre personne aidante <i>Précisez : ami, aide à domicile...</i>
Soins médicaux			
Prise de médicaments			
Accompagnement aux visites médicales			
Autre			

AIDE À L'AUTONOMIE	Personne âgée	Aidant principal	Autre personne aidante <i>Précisez : ami, aide à domicile...</i>
Habillement			
Alimentation			
Déplacements			
Transferts (lever, coucher...)			
Autre			

SOINS D'HYGIÈNE	Personne âgée	Aidant principal	Autre personne aidante <i>Précisez : ami, aide à domicile...</i>
Bain ou douche			
Toilette (brossage des dents, coiffage, rasage...)			
Accompagnement aux visites médicales			
Soins des pieds et des ongles			
Autre			

VIE DOMESTIQUE	Personne âgée	Aidant principal	Autre personne aidante Précisez : ami, aide à domicile...
Entretien ménage			
Entretien du linge			
Courses			
Préparation des repas			
Autre			

SOUTIEN ÉMOTIF	Personne âgée	Aidant principal	Autre personne aidante Précisez : ami, aide à domicile...
Écoute et conseils			
Visite et appels			
Répit régulier			
Répit temporaire			
Autre			

GESTION DU QUOTIDIEN	Personne âgée	Aidant principal	Autre personne aidante Précisez : ami, aide à domicile...
Prise de rendez-vous médicaux			
Participation à des formations et groupes d'entraide			
Planification des ressources et des services			
Administration du budget et du compte bancaire			
Aide administrative			
Autre			

Adapté de la grille "Qui fait quoi?", regroupement des proches de Bellechasse et de l'entente familiale et sociale du cahier L'ENTOURAGE, regroupement des aidant(e)s naturels de Montréal.





Se préserver pour mieux aider

RECONNAÎTRE LES SIGNES DE STRESS

PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT

ORGANISER EFFICACEMENT SON QUOTIDIEN

LES SOLUTIONS DE RÉPIT

PRÉSERVER SA SANTÉ GRÂCE À UNE BONNE
HYGIÈNE DE VIE



Reconnaître les signes de stress

Prendre soin d'un proche en permanence peut provoquer des émotions multiples : chagrin, culpabilité, frustration voire colère. L'aidant devra faire preuve de vigilance pour ne pas se laisser submerger.

UN RÔLE COMPLEXE ET CHRONOPHAGE

Du fait de l'allongement de l'espérance de vie, les aidants sont de plus en plus nombreux et toujours plus sollicités. Leur rôle devient encore plus complexe et de plus en plus chronophage. Souvent, il demande même des aptitudes professionnelles que ceux-ci ne possèdent pas forcément.

À ce jour, en France, un aidant sur deux se dit surmené, stressé et exposé au burn-out voire à la dépression. D'ailleurs les aidants actifs ont 63% de risques supplémentaires de développer une maladie. Certains

sont même amenés à stopper leur activité professionnelle pour se consacrer entièrement à leur parent dépendant.

QUAND VIENT LE DÉCOURAGEMENT

La grande majorité des aidants a déjà connu le découragement selon un sondage effectué par OpinionWay sur des aidants âgés de 40 à 75 ans. En effet, il faut savoir que 30% des aidants hébergent leur «aidé» et en deviennent l'aidant permanent au fur et à mesure de l'aggravation de sa maladie.

Que ceux-ci souffrent de la maladie d'Alzheimer, de Parkinson ou d'une autre affection, ils auront tous besoin d'une assistance permanente lorsque la maladie aura évolué. Bien sûr, cette assistance est motivée par le lien affectif aidant-aidé. L'aidant est toujours motivé par l'amour et l'altruisme, mais il arrive que la fatigue prenne le dessus et que le découragement se fasse sentir.

UNE VIE FAMILIALE ET PROFESSIONNELLE MISE ENTRE PARENTHÈSES

Soins courants, courses, toilette, papiers administratifs, ménage, sorties, tout dépend de l'aidant. Absolument tout repose sur lui. L'aidant familial doit veiller régulièrement sur son père ou sa mère - et parfois les deux - à son domicile. C'est également souvent le conjoint d'un(e) époux(se) en perte d'autonomie ou touché par une maladie invalidante comme Alzheimer ou Parkinson.

Dans ce cas, l'aidant ne compte bien évidemment plus ses heures puisqu'il s'agit d'un travail d'assistance et de surveillance de jour comme de nuit, 24 heures sur 24, tandis que la majorité des aidants effectue en moyenne 6h30 par jour auprès de leurs proches. On notera que la moitié des aidants vivent avec la personne qu'ils aident.



En chiffres

85% des aidants sont découragés par l'ampleur de leur tâche.

Source : Espace National de Réflexion Ethique sur les maladies neuro-dégénératives.

26% l'aident au moins une fois par jour et 47% au moins une fois par semaine. Il leur faut jongler avec une vie familiale et des obligations professionnelles.

Par conséquent et selon l'enquête Handicap-santé auprès des aidants informels, (DREES, 2008), 20% des aidants ressentent une charge importante et en souffrent. Cette proportion est encore plus forte pour les aidants lourds, qui consacrent beaucoup de leur temps à leur proche âgé : 89% d'entre eux déclarent ressentir une fatigue morale!

RESTER ATTENTIF AUX SYMPTÔMES ANNONCIATEURS DU STRESS

Pour éviter que l'aidant ne sombre dans une spirale de burn-out d'où il lui sera très difficile de sortir, il est préférable d'être très attentif aux symptômes de stress annonciateurs de son épuisement afin de prendre des mesures préventives.

Voici 10 signes révélateurs de stress :

- Une fatigue qui va en s'aggravant.
- De l'impatience et de l'irritabilité avec de brusques changements d'humeur ainsi que des réactions inhabituelles ou imprévues.
- Une perte graduelle de contact avec les amis et la famille.
- Un manque d'intérêt pour des activités que la personne aimait auparavant.
- Un affaiblissement du système immunitaire : la personne est fréquemment malade.
- Une tristesse qui s'installe.
- Des changements d'appétit ou de poids.
- Des troubles du sommeil ou des insomnies.
- Une sensation de découragement.
- Une diminution importante de l'activité physique.

Source : www.retraiteadomicile.com.



Dr Joseph Zrihen
Gérontologue chez Retraite Plus

Accompagner un proche au quotidien peut avoir un impact négatif sur la santé de l'aidant. Il est donc important d'informer votre médecin traitant de la situation.

Détaillez vos responsabilités et parlez-lui des difficultés que vous rencontrez. Il pourra ainsi être vigilant et réagir dès les premiers symptômes de stress. Votre médecin vous conseillera au besoin un suivi psychologique adapté.



Droits et libertés d'un proche prenant soin d'une personne en perte d'autonomie

J'ai le droit...

- de prendre soin de moi, cela n'est pas de l'égoïsme. Ça me donne la capacité de mieux prendre soin de mon proche;
- d'aller chercher de l'aide auprès des autres même si mon proche s'y oppose. Je sais reconnaître mes limites et mes capacités;
- de continuer de faire des activités qui répondent à mes besoins et qui n'impliquent pas la personne dont je prends soin;
- de faire tout ce qui est raisonnable pour cette personne; j'ai le droit de faire quelque chose juste pour moi;
- d'être fâché, déprimé et d'exprimer occasionnellement d'autres difficultés;
- de rejeter toute tentative de la part de la personne que j'aide de me manipuler, consciemment ou non, par la culpabilité ou la dépression;
- de cultiver un respect réciproque dans la relation avec l'autre;
- d'être fier de ce que je suis en train d'accomplir et d'applaudir le courage que ça m'a pris parfois pour satisfaire les besoins de mon proche.

Prévenir l'épuisement

Trop souvent, l'aidant prend sur lui et se néglige. Report de rendez-vous médicaux, annulation de sorties amicales, absence de vacances... La liste est longue de toutes les choses que l'aidant ne fait plus, faute de temps et d'énergie pour s'occuper de lui-même. Si bien qu'il peut malheureusement vite en arriver à un stade d'épuisement.

SE RESSOURCER, C'EST CAPITAL !

Reprendre des forces pendant une ou deux semaines de vacances peut éviter des situations de crise, voire de graves dépressions... En général, l'aidant est prêt à jouer son rôle d'accompagnement 24 heures sur 24, mais ne pas se ménager d'instantanés de répit pour reprendre son souffle est une erreur.

COMMENT SE FAIRE AIDER ?

Pour prévenir un éventuel état d'épuisement, les aidants doivent impérativement apprendre à se faire aider. Effectivement, en plus de leurs occupations personnelles, ceux-ci assument de nombreuses responsabilités reliées à la personne aidée. D'où l'importance de créer un solide réseau de soutien afin de rester en bonne forme physique et mentale.

La collaboration, qui peut se faire à plusieurs niveaux, devient alors un élément essentiel. En plus de la famille immédiate et des amis, d'autres intervenants peuvent contribuer à prodiguer les soins quotidiens. Ainsi, les fournisseurs de services de santé et certains membres du voisinage peuvent également participer. Ne pas faire appel à eux revient à se priver de leur expertise et de leurs différents points de vue. De plus, leurs connaissances procurent une meilleure compréhension de la situation et amènent des solutions pouvant répondre aux besoins de l'aidé.

QUELQUES MESURES POUR ÉVITER L'ÉPUISEMENT

Avec le temps, l'état de la personne aidée peut se détériorer, et l'aidant sera amené à avoir une surcharge de travail. C'est pour ne pas arriver à une telle situation qu'il est essentiel de se préserver.



Voici quelques astuces à mettre en œuvre :

- Faites-vous des petits plaisirs (une balade, un restaurant ou une séance shopping) pour recharger vos batteries.
- Réservez-vous une plage de temps libre chaque jour et inscrivez-la sur votre agenda.
- Prenez du temps pour faire une sieste.
- Décompressez en faisant du jardinage ou un travail manuel (bricolage, cuisine, tricot...).
- Pratiquez un sport de façon régulière (marche, vélo, natation...).
- Pratiquez une technique de relaxation comme le yoga ou le tai chi.
- Inscrivez-vous à une activité de loisir.
- Offrez-vous un moment de détente avec un livre ou un film.
- Participez à des groupes d'entraide.
- Sortez avec des amis.



***Votre santé
physique et
psychologique
est votre atout
le plus précieux
pour continuer
à prendre soin
de votre proche***

Grille de ZARIT d'évaluation du fardeau de l'aidant

Ce questionnaire permet d'évaluer la charge matérielle et affective qui pèse sur l'aidant principal de la personne dépendante.

Pour chaque affirmation, inscrivez dans la case vide le numéro correspondant si vous ressentez cet état : 0 = jamais / 1 = rarement / 2 = parfois / 3 = assez souvent / 4 = presque tout le temps

Sentez-vous que votre parent vous demande plus d'aide qu'il n'en a besoin ?

Pensez-vous que vous n'avez pas assez de temps pour vous-même parce que vous le consacrez à votre parent ?

Vous sentez-vous surmené parce que vous vous occupez de votre parent alors que vous affrontez en même temps d'autres responsabilités familiales ou sociales ?

Êtes-vous gêné par le comportement de votre parent ?

Êtes-vous irrité quand votre parent est près de vous ?

Sentez-vous que votre parent a souvent une influence négative sur vos relations avec les autres membres de votre famille ou avec vos amis ?

Avez-vous peur pour l'avenir de votre parent ?

Pensez-vous que votre parent est à votre charge ?

Vous sentez-vous tendu auprès de votre parent ?

Pensez-vous que votre santé est touchée du fait de votre engagement auprès de votre parent ?

Pensez-vous que vous n'avez pas autant d'intimité que vous le désiriez en présence de votre parent ?

Pensez-vous que votre vie sociale ait été affectée depuis que vous vous occupez de votre parent ?

Vous sentez-vous mal à l'aise à cause de votre parent pour recevoir des amis ?

Pensez-vous que votre parent semble attendre de vous que vous vous occupiez de lui comme si vous étiez la seule personne capable de le prendre en charge ?

Pensez-vous, compte tenu de vos autres frais, que vous n'avez pas assez d'argent pour vous occuper de votre parent ?

Pensez-vous que vous n'allez pas pouvoir vous occuper plus longtemps de votre parent ?

Sentez-vous avoir perdu la maîtrise de votre propre vie depuis la maladie de votre parent ?

Souhaitez-vous que quelqu'un d'autre puisse prendre en charge votre parent ?

Croyez-vous qu'il n'y a rien à faire pour votre parent ?

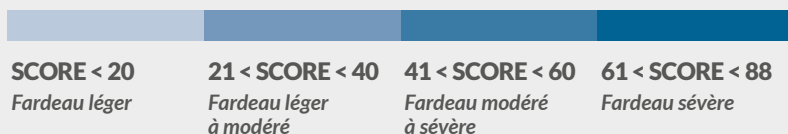
Croyez-vous que vous devriez en faire plus pour votre parent ?

Pensez-vous que vous pourriez vous occuper mieux de votre parent ?

En somme, ressentez-vous une lourde charge en vous occupant de votre parent ?

SCORE TOTAL OBTENU : / 88

Interprétation du résultat :



Organiser efficacement son quotidien

Une des façons d'éviter l'épuisement est d'organiser son quotidien et celui de la personne aidée de façon efficace. Un programme régulé par avance favorisera le bon déroulement de la journée.

L'ORGANISATION, LA CLÉ D'UN QUOTIDIEN SEREIN

L'emploi du temps de la journée avec la liste des soins et des intervenants doit être prêt et affiché à un endroit visible. Il devra également contenir les numéros de téléphone des soignants et les horaires de chacun. Ainsi, le programme de l'aidé pourra se dérouler sans anicroches même en l'absence éventuelle de l'aidant.

Pensez aussi à vous constituer un carnet d'aidant familial pour ne rien oublier, vous préserver des plages de temps, ou consigner cette expérience... Pour cela, munissez-vous d'un simple agenda, à moduler selon vos besoins.

CRÉER UN RÉSEAU D'ENTRAIDE

Les aidants ont souvent du mal à demander l'aide d'un tiers. Pourtant, rien n'est plus important que d'avoir des personnes sur lesquelles pouvoir compter en cas d'urgence, d'imprévu ou d'absence.

Dans ce réseau, l'aidant pourra inclure les membres de sa famille, ses amis proches, ses connaissances et même parfois ses voisins si ceux-ci sont d'accord. Il pourra également inclure des bénévoles envoyés par des associations.



Attention à ne pas culpabiliser si on doit laisser son proche quelques heures : ce n'est qu'en se faisant soutenir qu'on pourra continuer à rester un bon aidant !

L'AIDE SOCIALE LOCALE

Vous pouvez également compter sur l'aide fournie par le centre communal d'action sociale (CCAS). Celle-ci inclut :

- Une aide ménagère à domicile, qui peut être prise en charge au titre de l'aide sociale si vos ressources mensuelles sont faibles.
- Un service de portage de repas, qui peut soulager l'aidant du fardeau de la cuisine au quotidien et leur assurer une alimentation équilibrée.



Les solutions de répit

Aider au jour le jour une personne en perte d'autonomie peut vite devenir source d'épuisement physique et psychique. Pour votre santé et pour éviter que cela nuise à la qualité de votre accompagnement, vous devez impérativement vous organiser des plages de répit.

LE REMPLACEMENT PONCTUEL

Aussi appelé répit à domicile, il permet au proche aidant de bénéficier des services d'une personne qui le remplacera auprès de l'aidé pendant qu'il ira se ressourcer. Cette solution a le mérite de permettre à l'aidant de

prendre du répit sans déstabiliser la personne aidée.

Ces remplaçants peuvent être des proches ou des auxiliaires de vie. Ces derniers, disponibles de jour comme de nuit, ont été formés pour dispenser les soins courants, alimenter la personne aidée, l'habiller

et lui faire faire des activités comme la lecture ou des promenades.

Pour bénéficier des services d'un(e) auxiliaire de vie, vous pouvez appeler un service d'aide à domicile comme celui proposé par Retraite Plus. Il vous suffit de composer le 01 80 40 00 20.

L'ACCUEIL DE JOUR

Il offre aux personnes âgées autonomes ou dépendantes des activités thérapeutiques ainsi que des animations. Elles peuvent être accueillies durant une ou plusieurs journées en fonction des besoins.

Ces accueils de jour sont gérés par des maisons de retraite ou des hôpitaux psychiatriques. C'est la personne âgée qui assure le paiement des frais d'hébergement à la journée. Selon son degré de dépendance et ses ressources, elle peut bénéficier d'une prise en charge par le Conseil général au titre de l'APA. Pour en savoir plus sur ce type de structure, renseignez-vous auprès de votre mairie.

LES FAMILLES D'ACCUEIL TEMPORAIRES

Les accueillants familiaux reçoivent des personnes âgées ou des personnes handicapées chez eux et leur font partager leur vie de famille, moyennant rémunération. Ils proposent aux personnes accueillies un accompagnement ponctuel ou au long cours dans un cadre familial. L'accueil familial est proposé par des accueillants familiaux agréés par le conseil départemental.

L'HÉBERGEMENT TEMPORAIRE EN MAISON DE RETRAITE

Cette solution d'accueil est plus complète que l'accueil de jour car elle offre également un accueil de nuit. Adaptée aux situations de crise comme une absence ou une convalescence de l'aidant, cette solution de répit peut durer une à deux semaines consécutives. Cette forme de répit est offerte de façon ponctuelle, pour un temps défini. En général, il faut réserver à l'avance pour être sûr d'avoir une place dans un établissement près de chez vous.

Si vous devez prendre cette décision dans l'urgence, mieux vaut passer par un organisme spécialisé comme Retraite Plus, dont les conseillers connaissent les disponibilités des EHPAD en temps réel. Cette forme de répit permet également à la personne aidée de se familiariser avec la vie en hébergement. Ce qui sera fort utile le cas échéant et facilitera sa transition et son adaptation.



À savoir

Les conseillers de Retraite Plus peuvent trouver une place en accueil temporaire pour votre proche, même en cas d'urgence.

Pour profiter de ce service gratuit, composez le Numéro Vert : 0800 69 66 31.



Grâce à l'aide précieuse de
Retraite Plus, j'ai pu intégrer
une maison de retraite
à seulement 5km de
chez ma fille.



Rejoignez les milliers de familles qui ont fait confiance à Retraite Plus, leader français de l'orientation gratuite en maison de retraite. Il vous suffit de nous contacter via notre site internet ou en appelant un conseiller en gérontologie :

▶ N°Vert 0 805 69 66 31

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

www.retraiteplus.fr

Préserver sa santé grâce à une bonne hygiène de vie

Pour diminuer le stress et ses effets négatifs sur votre santé, il est impératif de prendre certaines habitudes afin de vous aider à mieux affronter cette période difficile.

Plages de repos, séances de sport, repas équilibrés et prévention des maladies : vous devez tout mettre en œuvre pour prendre soin de vous !

Souvenez-vous aussi que votre bien-être impactera directement la qualité de votre accompagnement.



NE FAITES PAS L'IMPASSE SUR LE SOMMEIL ET LE REPOS

Il est recommandé de dormir au moins 7 heures par nuit afin que l'organisme puisse bien récupérer. Si vous avez passé une mauvaise nuit, offrez-vous des périodes de repos pendant la journée. Si vous ne récupérez pas suffisamment, votre aide sera moins positive et l'aidé pourra malheureusement le ressentir.

METTEZ-VOUS AU SPORT

Pratiquer un sport de façon régulière permet de diminuer son niveau de stress et contribue à augmenter l'immunité, et ainsi à diminuer la fréquence des infections. Pas besoin d'en faire trop!

Vingt à trente minutes par jour d'activité physique suffisent pour rester en forme et retrouver de l'énergie.

VEILLEZ À MANGER ÉQUILIBRÉ

Lorsqu'on est un aidant, il est très risqué de négliger son alimentation même si on serait tenté de le faire pour aller plus vite. Manger équilibré est une façon de prendre soin de soi.

Bien sûr, ce n'est pas facile quand on a une personne dépendante à notre charge et que l'on doit jongler avec un emploi du temps surchargé. Toutefois, le jeu en vaut la chandelle : il convient d'opter pour une alimentation riche en éléments nutritifs pour combler les



besoins nutritionnels, accrus en période de stress.

Voici nos recommandations :

- Privilégiez les aliments riches en fibres alimentaires.
- Ajoutez des fruits et légumes à chaque repas, de préférence avec la peau.
- Passez aux céréales à grains entiers et aux légumineuses
- Achetez des produits laitiers moins gras et des viandes plus maigres
- Évitez les aliments à base de sucre raffiné.
- Bannissez les aliments gras et ceux à base de friture.
- Essayez de limiter votre consommation

de caféine (café, cola, chocolat).

- Buvez quotidiennement de grandes quantités d'eau.
- Veillez à manger à des horaires réguliers et à ne pas sauter de repas.

FAITES-VOUS VACCINER

Un aidant doit toujours être disponible pour l'aidé. Pour éviter d'être immobilisé pendant la période de la grippe, faites-vous vacciner. Ce vaccin, à refaire chaque année, vous protégera pendant une durée de 6 à 12 mois. En plus de vous permettre de garder la forme pendant cette période, ce vaccin peut également vous protéger des éventuelles complications de la grippe.





Aidants : s'informer et se former

LES AIDES FINANCIÈRES DISPONIBLES

S'INFORMER SUR LA PATHOLOGIE DU
PROCHE AIDÉ

LES FORMATIONS ET ORGANISMES DE
SOUTIEN DESTINÉS AUX AIDANTS



Les aides financières disponibles

Le vieillissement et la dépendance ont un coût élevé qui peut être partiellement pris en charge par une multitude d'aides mises en place par les services publics. APA, ASPA, ASIR... En voici un bref aperçu.

1. L'ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE (APA)

Principale allocation versée aux personnes âgées reconnues comme dépendantes, l'APA est versée dans le cadre d'un maintien à domicile ou d'un hébergement en maison de retraite. Elle s'adresse au public suivant :

- Les personnes âgées de 60 ans ou plus, résidant de façon régulière en France.
- Les personnes en perte d'autonomie en raison de leur état physique ou mental.
- Les personnes ayant besoin d'une aide pour l'accomplissement des actes essentiels de la vie, classées en GIR (Groupe Iso-Ressources) de 1 à 4.

Le montant de l'APA est déterminé selon le degré de dépendance du demandeur grâce à la grille AGGIR qui évalue les capacités de la personne âgée à accomplir certaines activités corporelles et mentales. Plus le GIR obtenu est bas, plus la personne est considérée comme dépendante.

L'attribution de l'APA n'est pas soumise à condition de ressources. Toutefois, celles-ci sont prises en compte dans son calcul et une participation reste à la charge du bénéficiaire, sauf si ses revenus sont inférieurs à 800€ par mois. Dans ce cas, le bénéficiaire sera totalement exonéré de participation financière.

L'APA est en principe allouée pour une durée illimitée, mais elle est soumise à révision tous les trois ans.

FAIRE UNE DEMANDE D'APA

Pour obtenir un dossier de demande d'APA, vous pouvez vous adresser à l'assistante sociale de votre commune ou retirer un dossier auprès des services du département ou sur leur site internet.

Les pièces à fournir sont les suivantes :

- La carte d'identité du demandeur, la photocopie de son livret de famille, du passeport ou d'un extrait d'acte de naissance.
- La photocopie de l'avis d'imposition ou de non-imposition, et si la personne est propriétaire, la photocopie de son dernier avis d'imposition de taxe foncière.
- Un relevé d'identité bancaire (RIB) ou postal.

Une fois le dossier complet déposé, le Conseil Départemental dispose de dix jours pour accuser réception et d'un mois pour adresser à domicile une équipe médico-sociale chargée d'évaluer le degré de dépendance et les besoins spécifiques du demandeur et de ses proches aidants. À la suite de cette visite, le dossier est instruit par une commission qui calcule le montant du plan d'aide et le propose au président du Conseil Général.



À noter

L'APA peut être versée directement au salarié employé par la personne âgée, au service d'aide à domicile ou à l'EHPAD.

2. L'ALLOCATION DE SOLIDARITÉ AUX PERSONNES ÂGÉES (ASPA)

L'ASPA est destinée aux personnes âgées, anciens salariés ou non, disposant de faibles revenus. Cette aide est versée par la caisse de retraite dont relève l'assuré.

Pour en bénéficier, il faut :

- Être âgé de plus de 65 ans
- Résider en France
- Justifier de ressources inférieures à 9 609,60 euros par an pour une personne seule et 14 918,80 euros par an pour un couple

La demande d'ASPA s'effectue auprès de la Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse (CNAV) par le biais du formulaire Cerfa n°14957*01, à retirer à la mairie ou auprès de sa caisse de retraite. Si la demande est acceptée, l'ASPA sera versée le 1er jour du mois suivant.

3. L'AIDE EN SITUATION DE RUPTURE (ASIR)

Il s'agit d'une aide ponctuelle délivrée par la CNAV pour faire face à des situations de rupture telles que l'entrée en établissement ou la perte d'un conjoint, un déménagement ou une hospitalisation. Cette aide n'est pas cumulable avec l'APA.

Pour en bénéficier, il faut adresser une demande à la CNAV dans les six mois suivant le changement intervenu. Une fois la demande validée, une équipe se rend au domicile du demandeur pour évaluer ses besoins et assurer un suivi

pendant trois mois. La personne âgée bénéficie ensuite d'une orientation personnalisée et d'aides plus durables.

Vous pouvez télécharger un formulaire de demande sur le site : lassuranceretraite.fr.

4. L'AIDE À DOMICILE APRÈS HOSPITALISATION (ARDH)

L'ARDH est une aide ponctuelle limitée à trois mois, allouée par certaines caisses d'assurance retraite afin de faciliter le retour à domicile des personnes âgées après un passage en établissement de santé. Les retraités doivent en faire la demande auprès de leur caisse de retraite ou auprès des services sociaux de l'hôpital.

L'ARDH est attribuée après une évaluation des besoins, lors d'une visite au domicile de la personne âgée.

À noter : Si la personne âgée n'a pas retrouvé son autonomie au terme de ces trois mois, elle pourra prétendre à l'APA.

5. LES AIDES DES CAISSES DE RETRAITE

Les caisses de retraite peuvent fournir plusieurs aides permettant d'améliorer le quotidien d'une personne âgée avec une prise en charge partielle de l'aide-ménagère, de l'amélioration de l'habitat ainsi qu'une participation à l'hébergement en maison de retraite. Le plafond de l'aide allouée est fixé à 3000 euros annuels par bénéficiaire.

Pour plus d'informations, contactez votre caisse régionale en composant le 3960 (coût d'un appel local).



Grâce à la ténacité de mon conseiller, je peux continuer à exercer ma passion dans **une maison de retraite disposant d'un piano.**



Rejoignez les milliers de familles qui ont fait confiance à Retraite Plus, leader français de l'orientation gratuite en maison de retraite. Il vous suffit de nous contacter via notre site internet ou en appelant un conseiller en gérontologie :

 **N°Vert 0 805 69 66 31**

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

www.retraiteplus.fr



S'informer sur la pathologie du proche aidé

Accompagner un proche souffrant est une expérience marquante sur le plan émotionnel, physique et social. Toutefois, les difficultés que l'aidant aura à gérer seront différentes selon la pathologie dont l'aidé est atteint.

ÊTRE AIDANT D'UN PROCHE MALADE

Si la maladie est une épreuve, vivre aux côtés d'une personne malade en est une autre. Les maladies liées au grand-âge sont pour la plupart handicapantes et nécessitent un assistantat renforcé de la part de l'aidant. Alzheimer, Parkinson, mais aussi la démence sénile, l'incontinence, l'arthrose ou la dégénérescence maculaire entraînant des troubles de la vision, sont des pathologies aux symptômes délicats à gérer.

Une fois le diagnostic posé, la première étape pour l'aidant consiste à discuter avec le malade du rôle qu'il devra jouer, en accord avec celui-ci. Si c'est à la

personne malade que reviennent les décisions, l'aidant se doit de lui offrir un soutien lorsqu'elle en aura besoin. Cet engagement sera amené à évoluer en fonction de l'avancement de la maladie.

ÊTRE UN AIDANT ALZHEIMER

La maladie d'Alzheimer est une maladie neuro-dégénérative qui se caractérise par la perte progressive de la mémoire et des fonctions cognitives et qui se traduit par des troubles du comportement.

Afin d'assister le malade dans les tâches quotidiennes, l'aidant doit faire face à une surcharge considérable de travail : le surveiller pour éviter les fugues, l'aider à s'alimenter ou à faire sa toilette... Être un aidant Alzheimer est un véritable défi.

Voici quelques conseils utiles :

- Il faut à tout prix éviter de faire les choses à sa place. Guidez-le tout en lui laissant un maximum d'autonomie.
- Évitez de le contrarier et gardez en tête qu'il ne le fait pas exprès. Vous emporter peut le déstabiliser.
- Pour éviter des chutes dues à sa désorientation, le malade doit évoluer dans un cadre sécurisé. Ne laissez pas de portes ouvertes et accompagnez-le dans ses déplacements.
- Conservez des repères et ne changez pas ses habitudes, ce sont des piliers importants qui le rassurent.
- Évitez autant que possible le stress et les situations nouvelles.
- Pour une meilleure communication, parlez-lui lentement, et formulez vos demandes de manière claire.

- Comblez ses besoins affectifs et ménagez ses sentiments, car même si sa raison et son jugement s'altèrent, ses émotions restent vives.

ÊTRE UN AIDANT PARKINSON

Deuxième maladie neuro-dégénérative la plus fréquente en France après Alzheimer, la maladie de Parkinson constitue une cause majeure de handicap chez le sujet âgé.

On la reconnaît aux symptômes suivants : des gestes incontrôlables, des épisodes de tremblements et des mouvements saccadés, rendant la marche difficile et pouvant vite devenir très handicapants. Les personnes souffrant de Parkinson voient leurs mouvements perdre progressivement de leur précision, font souvent des chutes et peuvent finir par devenir entièrement dépendants.

Quelques conseils pratiques :

- Restez à l'écoute du malade. En expliquant et en demandant l'avis de la personne aidée, vous respectez son autonomie et l'encouragez dans ses capacités.
- Aidez le malade à maintenir son autonomie en le laissant effectuer le plus d'activités possibles tout en veillant à sa sécurité.
- Adaptez-vous à sa maladie en étant régulièrement en contact avec les médecins en charge de votre proche. Cela vous permettra de vous préparer à l'évolution de sa maladie et de savoir réagir en fonction de ses capacités.

Les formations et organismes de soutien destinés aux aidants

Trop rares sont les aidants qui assument leur rôle auprès d'un proche en difficulté en y étant vraiment préparés. Participer à une formation permet de travailler sur les questions liées à la relation d'aide, d'avoir des connaissances en matière de soin et de suivi et ainsi de mieux vivre la situation.

L'ASSOCIATION FRANÇAISE DES AIDANTS

Depuis sa création en 2003, l'Association Française des Aidants milite pour la reconnaissance du rôle et de la place des aidants dans la société. Elle oriente et soutient les aidants localement, notamment via l'animation du réseau national des Cafés des Aidants et la mise en place d'Ateliers Santé des Aidants.

Elle assure également des formations qui permettent de se questionner et d'analyser les situations vécues dans la relation au proche aidé, afin de trouver les réponses adéquates. L'objectif est aussi de mieux connaître et de mobiliser les ressources existantes près de chez soi. Le parcours de formation est composé de 6 modules (voir schéma en fin de chapitre).

@ Consultez le site : www.aidants.fr

GÉNÉRATIONS MOUVEMENT

Reconnue d'utilité publique, cette association s'appuie sur son expérience pour représenter les retraités et les personnes âgées dans toutes les instances, locales et nationales. Générations Mouvement accompagne aussi les aidants et leur propose des ateliers qui ont pour objet de les informer, de les accompagner et de les rassurer, pour leur permettre de mieux vivre leur rôle et ainsi de mieux s'occuper de leur proche.

@ Contactez par mail : aidants@gmouv.org

LA FORMATION DE FRANCE ALZHEIMER

France Alzheimer propose aux aidants non professionnels qui accompagnent régulièrement une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, une formation pour les aider au quotidien. Elle allie apports de connaissances et mises en commun des expériences et des vécus. Totalem



gratuite, elle est d'une durée de 14 heures, étalée sur cinq à six séances.

@ Consultez : www.aidants.francealzheimer.org

LA FORMATION DE FRANCE PARKINSON

Destiné aux aidants de malades de Parkinson, le programme A2PA a pour objectif de permettre aux aidants de mieux comprendre la maladie, pour accompagner leur proche dans le respect de son autonomie, tout en leur offrant la possibilité de se retrouver entre eux pour échanger et s'enrichir de leurs expériences. Il propose :

- Une réunion d'échanges de trois heures.
- Un cycle de rencontres thématiques de 15 heures, réparties en six séances de 2h30.

@ Consultez : www.franceparkinson.fr



Où se former ?

Trouvez la formation des aidants la plus proche de chez vous grâce à ce lien : <http://bit.ly/2tfKBTV>

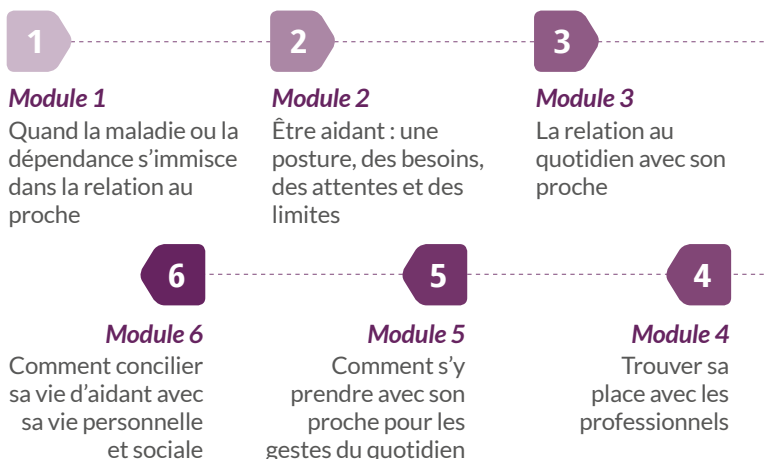
LES SITES WEB DÉDIÉS AUX AIDANTS

Voici une liste non exhaustive d'initiatives en ligne en faveur des aidants :

- **La compagnie des Aidants** est un réseau communautaire visant à faciliter le quotidien des aidants.
www.lacompagniedesaidants.org
- **Avec nos proches** propose une ligne d'écoute, d'information et de partage pour aidants, anonyme et gratuite.
www.avecnosproches.com
- **Le site d'Aidant attitude** apporte information et soutien aux aidants de personnes malades ou handicapées.
www.aidantattitude.fr
- **Le site Aidants France Alzheimer** propose un guide d'accompagnement interactif et recense les formations à proximité de chez vous.
www.aidants.francealzheimers.org
- **Le site de La Maison des Aidants - Aidants en Mouvement** diffuse des actualités, des outils et des conseils aux proches-aidants.
www.lamaisondesaidants.com



Formation des aidants : le parcours



Adresses utiles pour aider et informer les personnes âgées

1. Le conseil départemental

Il est en charge de l'aide à l'autonomie pour les personnes âgées vivant dans le département. On peut s'y adresser pour :

- Faire une demande d'APA
- Obtenir la liste des services d'aide à domicile autorisés
- Obtenir la liste des structures d'hébergement pour personnes âgées
- Obtenir la liste des accueillants familiaux

► www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/conseil-departemental

2. Le CCAS (Centre Communal d'Action Sociale)

Il est en charge de l'action sociale dans les communes. Dans les communes de moins de 1500 habitants, c'est la mairie qui s'en charge.

3. Le CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination Gérontologique)

Il s'agit d'un lieu d'accueil, d'écoute et d'orientation qui a pour but d'informer les personnes âgées et leurs proches, et de favoriser une collaboration entre les professionnels intervenant auprès des aînés.

► www.clic-info.personnes-agees.gouv.fr

4. La CNSA (Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie)

Elle est chargée de financer les aides en faveur des personnes âgées en perte d'autonomie et des personnes handicapées et d'assurer une mission d'information et d'animation de réseau et du grand public.

► www.cnsa.fr

5. L'organisme Retraite Plus

Il informe et aide gratuitement les personnes âgées et leurs familles dans leur recherche de maison de retraite.

► www.retraiteplus.fr

► Numéro Vert : 0 805 69 66 31



Envisager l'avenir avec un proche âgé

LES MESURES DE PROTECTION JURIDIQUE

ORGANISER UN MAINTIEN À DOMICILE

TROUVER UN HÉBERGEMENT MÉDICALISÉ

ASSISTER UN PROCHE HOSPITALISÉ

ACCOMPAGNER LA FIN DE VIE

Les mesures de protection juridique

Avec le grand-âge ou la survenue d'une maladie, une personne peut devenir vulnérable, et ne plus parvenir à gérer seule ses affaires courantes ni ses biens. C'est la raison pour laquelle le proche aidant peut mettre en place un cadre juridique afin d'aider à protéger les intérêts de la personne âgée.

QUI EST CONCERNÉ ?

Le devoir de protection s'applique envers le père, la mère ou le conjoint lorsque celui-ci est devenu dépendant. Selon l'article 490 du code civil, les personnes concernées sont celles dont l'altération des facultés mentales ou corporelles est médicalement établie. Ces mesures permettent de prévenir le risque d'abus par un tiers et d'annuler les actes nuisibles que la personne âgée aurait pu commettre en raison de son état.

QUELLE MESURE CHOISIR ?

Il convient d'abord de s'assurer que les règles relatives aux régimes matrimoniaux et le système de procuration ne sont pas suffisants ou adaptés. Si c'est le cas, on pourra mettre en place une mesure de protection juridique.

C'est le juge des tutelles qui décidera quelle est la mesure la plus appropriée en appliquant les trois principes suivants :

- **Le principe de nécessité** : l'altération des facultés doit être médicalement établie.
- **Le principe de subsidiarité** : la protection la plus souple est d'abord examinée.
- **Le principe de proportionnalité** : les besoins de protection sont déterminés au cas par cas.

1. LA SAUVEGARDE DE JUSTICE

Il s'agit d'une mesure souple et temporaire de protection immédiate. Elle ne peut dépasser un an et est renouvelable une fois par le juge des tutelles. La personne protégée conserve le droit d'accomplir tous les actes de la vie civile, sauf ceux confiés au



mandataire. Celui-ci est choisi en priorité parmi les proches. S'il n'en n'a pas, un professionnel agréé sera désigné.

La demande doit comporter :

- Le certificat médical circonstancié établissant l'altération des facultés.
- L'identité de la personne à protéger.
- L'énoncé des faits qui appellent cette protection.
- Le formulaire de demande cerfa n°15424*01 dûment rempli.

2. L'HABILITATION FAMILIALE

Plus simple à obtenir et à mettre en place qu'une tutelle ou une curatelle, cette mesure donne l'autorisation à un membre de la famille d'une



À noter

Le droit de la protection juridique des majeurs a été simplifié par la réforme du 15 octobre 2015, notamment grâce à l'habilitation familiale, qui permet aux familles de pourvoir seules aux intérêts de leur proche.

personne âgée reconnue inapte, de prendre des décisions administratives à sa place. Cette mesure prend fin à l'expiration du délai fixé ou au décès de la personne.

3. LA CURATELLE

Ce régime s'applique aux personnes qui ont besoin d'être assistées dans les actes de la vie civile.

Il existe 3 degrés de curatelle :

1. **Simple** : la personne accomplit seule les actes de gestion courante mais doit être assistée pour des actes plus importants.
2. **Aménagée** : le juge énumère les actes que la personne peut faire seule.
3. **Renforcée** : le curateur perçoit les ressources de la personne et règle ses dépenses sur un compte ouvert au nom de celle-ci.

*Il faudra pour cela remplir le formulaire de demande cerfa 15424*01.*

4. LA TUTELLE

Cette mesure s'adresse à une personne majeure ayant besoin d'être représentée de manière continue dans les actes de la vie civile du fait de l'altération de ses facultés. Le juge fixe la durée, qui ne peut excéder 5 ans (10 ans dans certains cas, depuis la réforme de février 2016).

La personne protégée ne prend seule que les décisions relatives à sa personne ou à sa famille. Le tuteur peut effectuer seul, les actes d'administration. Toute



décision concernant les actes de disposition (vente d'un bien, testament) devra être autorisée par le juge ou le conseil de famille.

*Il faudra pour cela remplir le formulaire de demande cerfa n°15424*01.*

5. LE MANDAT DE PROTECTION FUTURE

Il permet à une personne de désigner à l'avance la (ou les) personne(s) qu'elle souhaite être chargée(s) de veiller sur sa personne et sur son patrimoine, lorsqu'elle ne sera plus en état de le faire seule.

Les actes qu'un mandataire peut réaliser sans autorisation du juge diffèrent selon le type de mandat : notarié (autorisant les actes de disposition du patrimoine) ou sous seing privé (limité aux actes d'administration).

*Il faudra pour cela remplir le formulaire de demande cerfa n°13592*02.*

6. LA MESURE D'ACCOMPAGNEMENT SOCIAL PERSONNALISÉ (MASP) OU JUDICIAIRE (MAJ)

- **La Masp** : cette mesure, mise en œuvre par les services sociaux du département, consiste à aider une personne dont la santé ou la sécurité est menacée par ses difficultés à gérer ses ressources. Sa durée peut varier de 6 mois à 2 ans.
- **La Maj** : cette mesure s'impose au majeur. Un mandataire judiciaire perçoit et gère tout ou partie des prestations sociales de la personne afin de rétablir son autonomie dans la gestion de ses ressources. Sa durée ne peut excéder 2 ans.

mémo

Charte des droits et libertés de la personne majeure protégée

Le législateur a souhaité garantir à tout citoyen le droit d'être protégé dans le cas où il ne pourrait plus s'occuper seul de ses intérêts. La charte suivante définit les principes éthiques à respecter en cas de protection juridique :

- ARTICLE 1 : Respect des libertés individuelles et des droits civiques.
- ARTICLE 2 : Non-discrimination.
- ARTICLE 3 : Respect de la dignité de la personne et de son intégrité.
- ARTICLE 4 : Liberté des relations personnelles.
- ARTICLE 5 : Droit au respect des liens familiaux.
- ARTICLE 6 : Droit à l'information.
- ARTICLE 7 : Droit à l'autonomie.
- ARTICLE 8 : Droit à la protection du logement et des objets personnels.
- ARTICLE 9 : Consentement éclairé et participation de la personne.
- ARTICLE 10 : Droit à une intervention personnalisée.
- ARTICLE 11 : Droit à l'accès aux soins.
- ARTICLE 12 : Protection des biens dans l'intérêt exclusif de la personne.
- ARTICLE 13 : Confidentialité des informations.



Organiser un maintien à domicile

Si le maintien à domicile reste la volonté de la majorité des français, il n'en demeure pas moins que lorsqu'on envisage cette solution, de nombreuses questions sécuritaires se posent, imposant la mise en place d'une étroite assistance au quotidien.

CONSERVER SON AUTONOMIE

Aujourd'hui, les aînés réclament des solutions adaptées à leur mode de vie et tenant compte de leurs besoins. Le maintien à domicile permet de répondre aux attentes des personnes qui ne veulent pas perdre leurs repères familiaux. Toutefois, leur état de santé peut nécessiter des soins médicaux. L'aidant devra alors s'assurer que ceux-ci pourront être effectués à domicile.

Les services de soins infirmiers à domicile (SSIAD) peuvent intervenir sur prescription médicale pour réaliser :

- Des soins de nursing : toilette...
- Des actes infirmiers : pansements, injections...
- Une coordination avec les intervenants médicaux et para-médicaux (kinésithérapeutes, médecins...)

L'AIDE À DOMICILE

D'autres interventions, comme celles que proposent les services d'aide à domicile, permettent de maintenir l'autonomie des personnes âgées. Elles concernent l'entretien du logement et du linge, l'aide au lever ou au coucher, à la toilette, aux courses et aux repas. Des auxiliaires de vie peuvent également accompagner les personnes âgées durant leurs sorties ou réaliser des activités de loisirs avec elles afin de les aider à maintenir une vie sociale.

Les services d'aide proposent aussi une aide pratique pour les actes au quotidien (bricolage, aide administrative...), un service de garde de nuit et un service d'assistance 24 heures sur 24.

Ces services peuvent être gérés par les CCAS (centres communaux d'action sociale), par des associations ou par des entreprises privées.

AMÉNAGER SON LOGEMENT

Quand monter un étage ou prendre un bain s'avère difficile voire dangereux pour la personne âgée, il devient nécessaire d'aménager son logement. Il suffit parfois de quelques changements pour rendre un appartement plus sûr.

Certaines règles permettent de garantir la sécurité d'un proche âgé : retirer les tapis, améliorer l'éclairage, installer une rampe dans la salle de bains, ranger à portée de main les ustensiles dont on se sert le plus souvent... Il ne faut pas négliger ces petits détails qui sont d'une importance capitale!

LES LIMITES DU MAINTIEN À DOMICILE

Le maintien à domicile repose beaucoup sur les épaules de conjoints vieillissants ou sur celles d'enfants qui doivent renoncer pour cela à une partie de leurs activités professionnelles et familiales.

Confrontés à la perte progressive d'autonomie de leur proche, les aidants familiaux tentent coûte que coûte de le maintenir à domicile le plus longtemps possible. Pourtant, lorsque la personne âgée nécessite une surveillance de tous les instants, l'entrée en maison de retraite médicalisée peut s'avérer être la meilleure solution pour l'aîné et pour son aidant. En effet, c'est pour ce dernier un soulagement de savoir que des personnes compétentes prendront soin de la personne âgée et géreront les difficultés quotidiennes inhérentes à son état.

Qui contacter ?

L'organisme Retraite Plus propose un service de maintien à domicile, en partenariat avec plusieurs organismes agréés partout en France, pour permettre à vos proches de profiter d'une autonomie de qualité. Pour en savoir plus, contactez gratuitement nos conseillers au 01 80 40 00 20.

Trouver un hébergement médicalisé

Lorsque la dépendance d'un proche âgé s'aggrave et nécessite une assistance et des soins constants, l'aidant fait souvent le choix de la sécurité; celui de se tourner vers un établissement d'hébergement adapté à ses besoins spécifiques.

ACCOMPAGNER ET RASSURER

C'est en fonction des impératifs médicaux de votre proche que vous pourrez rechercher une maison de retraite médicalisée ou spécialisée dans l'accueil de sa pathologie. Arthrose, maladie de Parkinson ou d'Alzheimer, troubles de la vue ou handicap mineur, ces pathologies vous guideront dans le choix d'un établissement adapté. Votre médecin traitant pourra également vous apporter une aide précieuse quant à cette évaluation.

Vous devrez également rassurer votre proche lorsqu'il emménagera dans ce lieu où il n'a plus ses repères, en particulier s'il souffre de troubles cognitifs. C'est une responsabilité importante pour l'aidant car la personne aidée peut avoir plusieurs réactions : régression, agressivité, insécurité ou troubles du sommeil. Il est donc important d'informer l'aidé et de le situer. À votre arrivée, identifiez la personne à qui vous pourrez vous référer et qui sera en mesure de faire le lien entre vous et les différents professionnels qui prendront en charge votre proche.

CE QU'IL FAUT VÉRIFIER

Avant de sélectionner une maison de retraite, il est primordial d'effectuer plusieurs visites au sein des établissements et de vérifier les points suivants :

- La formation et la qualité du personnel
- La sécurité et l'hygiène des lieux
- La restauration et le confort des chambres
- La diversité des animations proposées

Le personnel doit être suffisamment nombreux pour bien s'occuper de chacun. Le taux d'encadrement conseillé est d'un aide-soignant pour deux résidents.



1. LES EHPAD, ÉTABLISSEMENTS POUR PERSONNES ÂGÉES DÉPENDANTES

On appelle EHPAD un établissement porteur d'une convention tripartite avec l'assurance maladie et le conseil général du département. Ce type d'établissement est fortement médicalisé et peut accueillir des résidents très dépendants (GIR 1 et 2).

Ses tarifs sont calculés en fonction du niveau de dépendance de chaque résident. Il est indiqué pour les personnes âgées dépendantes ou en perte d'autonomie progressive qui nécessitent un environnement adapté à leur handicap ainsi qu'une surveillance médicale constante. Il peut accueillir des malades Alzheimer tant qu'ils ne représentent de danger ni pour les autres ni pour eux-mêmes.



Important

Même si les facultés de la personne âgée sont altérées, essayez de l'associer au maximum aux visites. Son attitude et son ressenti sur place seront de bons indicateurs.

Des unités de vie protégées spécifiques Alzheimer (appelées également Cantous) peuvent être intégrées à l'EHPAD ou être autonomes. Elles accueillent les résidents les plus désorientés et comprennent une équipe médicale formée à l'approche thérapeutique de ce type de patients.

Les EHPAD accueillent entre 50 et 120 résidents, excepté les petites unités de vie qui accueillent moins de 25 personnes.

2. LES USLD, UNITÉS DE SOINS LONGUE DURÉE

Ces unités se trouvent au sein des hôpitaux et accueillent les patients qui doivent bénéficier d'un encadrement médical permanent et de très lourds soins médicaux. L'admission a lieu en général à la suite d'une hospitalisation ou d'un passage en service de soins de suite et de réadaptation (moyen séjour).

3. LES UHR, UNITÉS D'HÉBERGEMENT RENFORCÉES

Ces unités sont situées en EHPAD et en USLD. Destinées aux résidents ayant des troubles sévères (Alzheimer ou maladies apparentées), elles proposent un hébergement de 12 à 14 personnes et organisent un projet spécifique de soins et d'activités personnalisés.

4. LES UCC, UNITÉS COGNITO-COMPORTEMENTALES

Elles sont destinées à l'accueil des patients valides atteints de la maladie d'Alzheimer ou d'autres types de démence, se traduisant par des troubles



du comportement dits « productifs » (agitation, agressivité, hallucinations, déambulation...). Ces unités ont pour objectif de stabiliser les troubles du comportement grâce à un programme individualisé de réhabilitation cognitive et comportementale.



En cas d'urgence

Détérioration de l'état de santé de la personne âgée, sortie de l'hôpital sans retour possible au domicile...

Nombreuses sont les causes pouvant mener à un placement d'urgence.

Nos conseillers sont formés à ce type de situation.

N'hésitez pas à les contacter gratuitement au 0805 69 66 31.

Quelles sont les aides disponibles pour financer un hébergement ?

1. Les allocations logement (APL ou ALS)

L'APL peut être allouée à une personne âgée qui dispose de faibles revenus et séjourne dans une maison de retraite conventionnée. Si celle-ci n'est pas conventionnée, elle devra faire une demande d'ALS.

Les conditions pour en bénéficier :

- Être âgé de plus de 65 ans et disposer de faibles ressources
- Effectuer une demande auprès de la CAF

2. L'obligation alimentaire

Cette aide, réclamée auprès des proches parents de la personne âgée démunie, est destinée à compléter la participation au paiement de ses frais d'hébergement, dans la mesure de leurs moyens.

Pour obtenir cette aide, il faut :

- Ne pas avoir les moyens financiers nécessaires pour régler les dépenses liées à son hébergement
- Avoir des obligés alimentaires solvables, qui seront tenus de participer à un montant restant à leur charge fixé par le département et calculé en fonction de leurs ressources
- S'adresser aux services sociaux ou à la direction de l'EHPAD

3. L'aide sociale à l'hébergement (ASH)

Dans le cas où les aides précédentes ne suffisent pas à couvrir les frais d'hébergement du résident, le Conseil du département peut verser l'ASH à l'établissement afin de régler le reste à charge.

Pour bénéficier de l'aide sociale, il faut :

- Justifier de ressources insuffisantes pour payer l'hébergement
- Déposer une demande auprès du CCAS ou en mairie dans les deux mois suivant la date de signature du contrat d'accueil



Assister un proche hospitalisé

En tant qu'aïdant, vous pourrez être confronté à des périodes d'hospitalisation de votre proche âgé. Sachez que même si votre proche est déjà pris en charge par l'hôpital, il a encore besoin de vous. Un établissement de soins est un lieu imposant avec une structure organisationnelle complexe qui peut être source d'angoisse pour une personne dépendante ou présentant des troubles cognitifs. Vous serez son point de repère, la personne à qui s'adresser pour être rassuré.

QUE FAIRE EN CAS D'HOSPITALISATION ?

Si l'état de santé de votre proche nécessite une hospitalisation, votre rôle d'aidant sera encore une fois crucial. Vous serez la personne de référence à qui les médecins réclameront les différentes informations concernant leur patient. Et ce, surtout si le patient n'est pas en état de le faire lui-même. Vous devrez donc vérifier que tous les renseignements importants soient bien notés dans son dossier. N'oubliez pas de préciser si votre proche souffre de troubles cognitifs afin de vous assurer qu'il soit adéquatement pris en charge. Informez également l'équipe soignante des évaluations déjà réalisées, de la médication de votre proche et si des substances lui sont contre-indiquées.

Si votre proche souffre de troubles du comportement :

Sachez qu'il existe un protocole sur l'utilisation de la contention, de l'isolement et des substances chimiques, qui ne peut s'appliquer que si le patient représente un danger pour lui-même ou pour les autres. Dès l'arrivée, affirmez votre position sur le sujet et précisez les approches à privilégier. Donnez également au personnel votre opinion sur une éventuelle administration de somnifères le soir.

COMMENT SE PRÉPARER AUX CONSULTATIONS ?

Voici quelques conseils utiles :

- Tenez un journal de tous les soins et traitements prodigués à votre proche et de ses médicaments.
- Inscrivez-y également les coordonnées des membres de l'équipe soignante qui s'occupe généralement de votre proche.
- Posez toutes vos questions au médecin et informez-le des changements ou des symptômes éventuels que vous aurez remarqué.
- Après les rendez-vous, demandez un compte rendu de la consultation.



À savoir

Si la personne âgée bénéficie de l'APA, pensez à prévenir le conseil départemental et l'équipe médico-sociale chargée du dossier, de sa prochaine hospitalisation.

Accompagner la fin de vie

Lorsqu'un proche vit ses derniers instants, il incombe également à l'aidant de l'accompagner dans sa fin de vie.

Même si le décès survient à l'hôpital, une partie du parcours de soins palliatifs ou de la période de fin de vie se déroulera à domicile, ce qui nécessitera une certaine logistique.

LES SERVICES DE SOINS PALLIATIFS

Ces services interviennent auprès des personnes en fin de vie dans une démarche d'accompagnement global. Ils prennent en compte aussi bien la douleur physique que la souffrance psychologique des patients. Cette équipe de professionnels comportant médecins, infirmières et aides-soignants, assure également un soutien aux proches. L'objectif des soins palliatifs est d'assurer la meilleure qualité de vie possible à la personne et à ses aidants durant les derniers moments de sa vie.

Si votre proche vit chez lui, vous pouvez faire intervenir soit un service d'hospitalisation à domicile (HAD) rattaché à un hôpital, soit un réseau de soins palliatifs qui aura pour rôle de coordonner l'ensemble des interventions des autres structures de soins auprès de votre proche. Votre médecin traitant pourra vous conseiller sur ce choix et prescrire leur intervention.

À savoir : *Si vous envisagez l'hospitalisation à domicile, une évaluation sera réalisée pour vérifier si les conditions de logement et la disponibilité de l'entourage rendent l'hospitalisation à domicile possible.*

UN INVESTISSEMENT PSYCHOLOGIQUE IMPORTANT

Même si des professionnels interviendront pour vous soutenir et assurer la coordination des soins, maintenir votre proche en fin de vie à domicile vous demandera un réel investissement, surtout si vous êtes actif. Il vous faudra alors bien réfléchir à votre capacité à faire face à la fois à votre activité professionnelle et à l'accompagnement de la fin de vie de votre proche.

N'hésitez à en parler avec votre entourage et à des professionnels médicaux. Ils sauront vous conseiller et vous aider à faire le bon choix.



L'AJAP, UNE AIDE FINANCIÈRE POUR SOULAGER LES AIDANTS

Pour s'occuper d'un proche en fin de vie, il est parfois nécessaire de réduire ou de cesser temporairement son travail. Cette démarche est facilitée grâce à l'allocation journalière d'accompagnement des personnes en fin de vie (AJAP). Elle est versée aux personnes qui accompagnent, à domicile ou en EHPAD, une personne en phase avancée ou terminale d'une affection grave et incurable.

Les démarches s'effectuent auprès de l'employeur, par courrier recommandé accompagné d'un certificat médical attestant que la personne à accompagner «souffre d'une pathologie mettant en jeu le pronostic vital». Son montant journalier est fixé à 55,21 euros en 2017, avec une durée maximale de versement fixée à 21 jours (ou 27,61 euros durant 42 jours dans le cas d'une réduction de l'activité à un temps partiel).

À noter

La CNAV assure le remboursement d'une partie des frais d'obsèques acquittés, dans la limite d'une somme de 2 286,74 €. Pour en bénéficier, il suffit de présenter la facture ainsi que l'acte de décès.

Retrouvez sur YouTube les vidéos santé de Retraite Plus !

35 Pathologies
du grand âge abordées

280 Vidéos
explicatives de notre
gériatre le Dr Zrihen

Suivez-nous sur



Être aidant d'un proche âgé dépendant

© Retraite Plus 2017

RÉALISATION

Directeur général / José BOUBLIL
Rédactrice en chef / Anaëlle EVY
Responsable publication / Yaël DI NAPOLI
Conception graphique / Sarah SINGER

CONTACT

Numéro Vert : 0 805 69 66 31
Email : secretariat@retraiteplus.fr
Fax : 01 80 40 00 29



90 000 familles

ont déjà bénéficié de notre service gratuit et ont trouvé **une maison de retraite dans les meilleurs délais.**



RETRAITE PLUS
Plus que du conseil

Rejoignez les milliers de familles qui ont fait confiance à Retraite Plus, leader français de l'orientation gratuite en maison de retraite. Il vous suffit de nous contacter via notre site internet ou en appelant un conseiller en gérontologie :

 **N°Vert 0 805 69 66 31**

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

www.retraiteplus.fr

Être aidant d'un proche âgé dépendant

GUIDE PRATIQUE

Écrit par l'équipe rédactionnelle et médicale de Retraite Plus, ce guide destiné aux aidants a été conçu pour pallier au manque d'information des familles qui se tournent quotidiennement vers nos conseillers en gérontologie.

Ce nouveau guide détaillé accompagne les aidants pas à pas dans leur difficile parcours et leur offre une mine d'informations et de conseils pratiques. Qui est appelé proche aidant ? Comment se préserver pour mieux accompagner la personne aidée ? Quelles sont les formations et les ateliers de soutien proposés ? Comment envisager l'avenir avec un proche âgé dépendant ?

Ce manuel se veut un outil complet et facile d'utilisation à destination des proches aidants qui y trouveront des réponses à leurs questions, des recommandations de santé ainsi que de nombreuses informations utiles.



www.retraiteplus.fr  

 **N°Vert 0 805 69 66 31**

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE